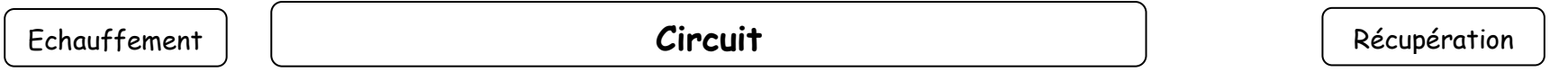


Semaine du 2 avril au 11 avril « **Bouge ton corps** » Circuit training 4eme et 3eme



Type d'exercices	Cardio	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Quand tu as terminé :
Exercices	Corde à sauter Ou Jogging ou montées de chaise	Pompes mains serrées Crunch squat à 90°	Pompes larges abdos en relevé, jambes hautes fentes avant	Crunch oblique Relevé de bassin quadriceps en excentrique	Dips extension de buste la banane saut extension	1) ETIREMENTS 2) Relaxation
<i>Cf fiches d'exercice en PJ</i>						
Muscles Sollicités	Mollets quadriceps ischiojambiers	Pectoraux/ triceps grand droit quadriceps	Pectoraux quadriceps/ fessiers	Grand oblique grand fessier/ biceps crural quadriceps/fessiers	Triceps grand dorsal/ les spinaux quadriceps /jumeau	

Avant de démarrer,

- 1) **Relis les fiches de travail pour ne pas faire d'erreurs de posture qui peuvent entrainer des blessures.**
- 2) **Choisis ton niveau pour chaque exercice de renforcement**
- 3) **Choisis ton Niveau de circuit**

Lorsque tu fais le circuit pour la toute 1^{ère} fois, commence toujours par le niveau 1.

Tu pourras passer au niveau suivant si tu as réussi très facilement à le faire

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3

Tu peux faire jusqu'à 3 x le circuit

La séance est à répéter 2, 3 fois par semaine

Carnet d'Entrainement

« Bouge ton corps »

semaine du Au

Nom et prénom :

Note ce que tu as réalisé,

Evalue tes sensations pour savoir ce que tu seras capable de faire pour ta prochaine séance



Date							
Niveau de circuit choisi et réalisé		N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3
J'ai fait le circuit 1, 2 ou 3 fois		1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
SCORE = Niv du circuit x nb de fois		=	=	=	=	=	=
Sensations après l'effort 1 = pas du tout 2 = un peu 3 = pas mal de 4 = Beaucoup	Chaleur	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
	Fatigue	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
	Bien être global	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Prochaine séance je peux tester le niveau ?		N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3

Carnet d'Entrainement

« Bouge ton corps »

semaine du Au

Nom et prénom :

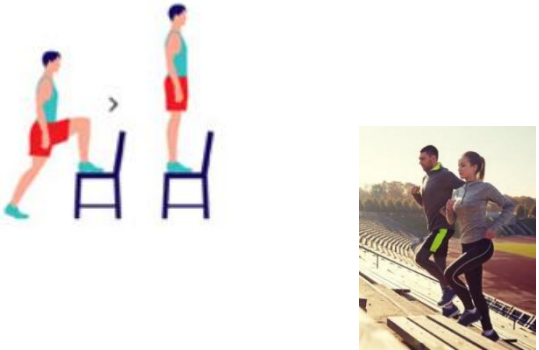

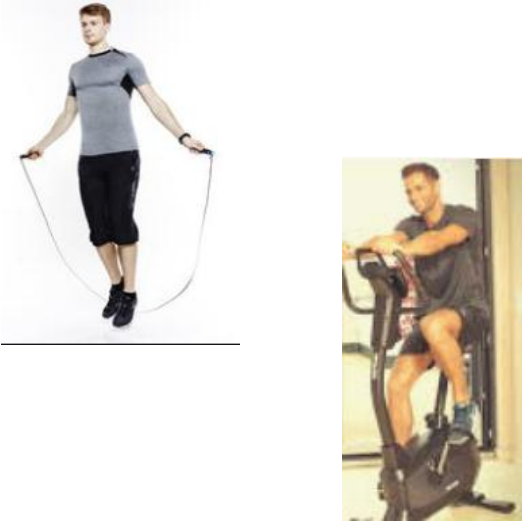
Note ce que tu as réalisé,

Evalue tes sensations pour savoir ce que tu seras capable de faire pour ta prochaine séance











Date							
Niveau de circuit choisi et réalisé		N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3
J'ai fait le circuit 1, 2 ou 3 fois		1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x	1x 2x 3x
SCORE = Niv du circuit x nb de fois		=	=	=	=	=	=
Sensations après l'effort 1 = pas du tout 2 = un peu 3 = pas mal de 4 = Beaucoup	Chaleur	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
	Fatigue	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
	Bien être global	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Prochaine séance je peux tester le niveau ?		N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3

Echauffement

Préparer ses muscles, ses articulations et son cœur	Intensité : 60%	Durée : 4 minutes
 <p>Monter sur une chaise (sur ton lit...) bien stable alternativement avec pied droit puis pied gauche et changeant régulièrement de sens</p>	 <p>Un petit jogging dans le jardin pour ce qui peuvent</p>	 <p>Un bout de corde ou de sangle avec un gros nœud au centre peu fonctionner</p>
<p>Repères : Fréquence Cardiaque :140 pulsations/minutes on commence à transpirer sans être déjà cuit</p>		

Finissez la mise en train avec 2 minutes en alternant 30 secondes rapides, 30 secondes lentes.




Libérer les articulations	Intensité : lent et de plus en plus ample	Durée : 3 minutes	
<p>Commencer par de petites rotations dans les deux sens puis rotations moyennes puis rotations amples</p>	<div data-bbox="432 363 833 726"> <p>1 LE COU:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div data-bbox="846 363 1247 726"> <p>2 LES ÉPAULES:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div data-bbox="1261 363 1662 726"> <p>3 LES POIGNETS:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div data-bbox="1675 363 2094 726"> <p>4 LES DOIGTS:</p>  <p>BIEN GIGOTER PENDANT 20s</p> </div> <div data-bbox="432 742 1247 1133"> <p>5 LES COUDES:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div data-bbox="1261 742 1534 1133"> <p>6 LE BASSIN:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div data-bbox="1547 742 1814 1133"> <p>7 LES GENOUX:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div data-bbox="1827 742 2094 1133"> <p>8 LES CHEVILLES:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div>		
<p>Repères : pas d'à-coups ça ne craque pas, je reste à l'écoute de mon corps</p>			

Attention de bien respecter les positions pour ne pas se blesser




METTEZ DU RYTHME

Ajoutez une playlist qui bouge et le temps passera plus vite



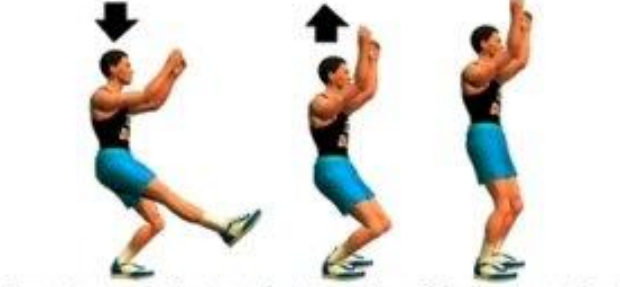
L'entrée en matière

1ere série	Intensité : 80% à 100%	Durée :
<p>Reste bien gainé et regarde devant tes mains</p>		<p>Pompes mains serrées</p> <p>✌️ x5 🏃 x8 💪 x10</p>
<p>Ne posez pas complètement les épaules</p>		<p>Crunch au sol</p> <p>✌️ x5 🏃 x8 💪 x10</p>
<p>Garde les talons collés au sol, les genoux à 90° max</p>		<p>Squat à 90°</p> <p>✌️ x8 🏃 x10 💪 x15</p>













Le plat principal

2eme série	Intensité : 80% à 100%	Durée :
<p>Mains à hauteur des épaules gainage</p>		<p>Pompes mains très écartées</p> <p>✌️ x5 🏃 x8 💪 x10</p>
<p>Les jambes sont tendues !!! Tenez l'équilibre</p>		<p>Abdos monter toucher ses pieds en hauteur</p> <p>✌️ x5 🏃 x8 💪 x10</p>
<p>C'est la jambe avant qui travaille Pensez à alterner les 2 jambes.</p>		<p>Fente avant retour debout</p> <p>✌️ x8 🏃 x12 💪 x16</p>

Le deuxième plat !!!

3eme série	Intensité : 80% à 100%	Durée :
<p>Le coude droit touche le genou gauche redescendre le coude gauche touche le genou droit et recommencer</p>		<p>Crunch oblique</p> <p>👉 x8 🏃 x12 💪 x18</p>
<p>En appuis sur les mains sur le coté, jambe verticale... gardez l'équilibre lors de la poussée</p>		<p>Fessier relevé de bassin</p> <p>👉 x5 jambe droite 5x jambe gche 🏃 x8 jambe droite 5x jambe gche 💪 x10 jambe droite 5x jambe gch</p>
<p>l'effort se fait en descendant sur UNE jambe jusqu'à 90°. Puis je me relève avec les 2 jambes</p>	 <p>Descente sur une jambe (excentrique) montée sur 2 jambes (concentrique)</p>	<p>Quadriceps en excentrique</p> <p>👉 x5 jambe droite 5x jambe gche 🏃 x8 jambe droite 5x jambe gche 💪 x10 jambe droite 5x jambe gch</p>

Le dessert

4eme série	Intensité : 80% à 100%	Durée :
<p>Le travail se fait sur les bras, pas les jambes</p>		<p>Dips Triceps deltoïde</p> <p> x5  x8  x10</p>
<p>On n'oublie pas les dorsaux dans le gainage !</p>		<p>Gainage antagoniste la banane</p> <p> x5  x8  x10</p>
<p>Le but est de sauter le plus haut possible</p>		<p>Quadriceps en explosivité</p> <p> x5  x8  x10</p>

Vous avez compris les exercices ?

Alors on recommence avec une deuxième puis une 3ème séquence à 100%

Travaillez en rythme et à pleine vitesse

Malgré la fatigue faites vraiment l'effort de tenir les bonnes positions pour ne pas vous blesser et faire travailler chaque muscle dans le bon axe.

Pour le repos, les séries sont prévues pour laisser le temps à chaque groupe musculaire de suffisamment récupérer

Par contre, Etirement à suivre pour la fin de séance

Récupération :
les Étirements

Intensité :
très lent, très
progressif

Durée : pas plus de 7
secondes par étirement
mais renouvelé 3 ou 4 fois



★ : incontournable

S'étirer ne veut pas dire « se faire mal » ou aller au-delà de l'amplitude normale de l'articulation par contre une certaine tension musculaire est normale, même au niveau des tendons.



Relaxation - Ecoute Corporelle

Prends quelques instants pour te détendre dans une position confortable

Postures de détente au choix



ou



ou



Prends conscience de ta respiration



Inspiration :

L'air entre par ton nez,
Il vient remplir ton abdomen : le ventre se gonfle), ta cage thoracique : ta poitrine se soulève et tes épaules aussi légèrement.

Expiration :

Souffle l'air tranquillement par la bouche, ton ventre se dégonfle

Ecoute tes sensations corporelles



Légèreté



Bien-être

Chaleur

Fatigue

Détente



Tensions



Dynamisme

Energie

